



Kathrin Merl,
Psychosomatische Praxis
für Schmerztherapie & Gesundheitsförderung

- Kurstitel:** **Kurs Ruhe-Zentrierung-Entspannung**
- Beschreibung:** Erschöpfungszustände, Depressionen, Ängste, chronische Schmerzen, der Umgang mit Unsicherheit, Krankheit und Tod - immer mehr Menschen leiden in der heutigen Zeit an psychosomatischen Symptomen-.
- Wie wir Belastungen des Alltags empfinden und Eindrücke verarbeiten, hat mit der individuellen Struktur unseres Körpers zu tun. Ist unser Bindegewebe, durch Stress und traumatische Erfahrungen, chronisch kontrahiert, kann es seine eigentliche Funktion nur noch eingeschränkt erfüllen. Es verliert seine Geschmeidigkeit und es können sich Unter-oder Überfunktionen entwickeln.
- Inhalt:** In diesem therapeutischem Gruppensetting haben Sie die Möglichkeit zu erleben, wie Sie wieder Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper entwickeln können. Diese Gruppe gestaltet sich prozessorientiert und gibt Einblicke in die Körperorientierte Therapie und kann als Ergänzung zu einer Psychotherapie hilfreich sein.
- Ziele:** Durch diese SELBST zu SELBST-Erfahrung wird das SELBST-Bewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt, die Selbstregulation gefördert und gelernt, sich im Alltag zu zentrieren und zu bewahren.
-Voraussetzung dafür, mit den Anforderungen des Alltags gelassener und gestärkter umgehen zu können.-
- Rhythmus:** Die Gruppe findet 1x die Woche für 1,5 Stunden statt.
- Anzahl:** 8 Teilnehmende
- Termin:** 10 Termine immer Donnerstags von 10:00-11:30 Uhr
- 27.04.; 04.05.; 11.05.; 25.05.; 01.06.;
08.06.; 15.06.; 22.06.; 29.06.; 07.07.;
- Kosten:** 320,-€
- Qualifikation der Kursleiterin:** Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin, Entspannungspädagogin

